

«In meiner Krise  
habe ich mir Hilfe  
geholt. Das war  
die richtige  
Entscheidung.»

# AKTIONSTAGE PSYCHISCHE GESUNDHEIT

September bis Oktober 2026

**Schau vorbei!**

20 Events –  
auch in  
deiner Nähe:



[ag.ch/aktionstage](https://ag.ch/aktionstage)

# Veranstaltungsübersicht

## September 2026

### Sonntag, 6. September 2026

14–16.30 Uhr | Aarau

#### **HABEN PILZE SEX?**

Waldrundgang

### Dienstag, 8. September 2026

12–16 Uhr | Aarau

#### **WAS SCHIEBST DU AUF DIE LANGE BANK?**

Öffentliche Strassenaktion

### Mittwoch, 9. September 2026

12–16 Uhr | Brugg

#### **WAS SCHIEBST DU AUF DIE LANGE BANK?**

Öffentliche Strassenaktion

### Donnerstag, 10. September 2026

11.30–13.30 Uhr | Aarau

#### **EIN OFFENES OHR AUF AUGENHÖHE**

Strassenaktion, Input, Gespräche

### Montag, 14. September 2026

18–20 Uhr | Windisch (oder online)

#### **PÄDOPHILIE: ZWISCHEN SEXUALITÄT, STIGMA UND TABU**

Referate und Podiumsgespräch

### Mittwoch, 16. September 2026

12.30–13.45 Uhr | via Zoom

#### **JUGENDLICHE IN DER KRISE**

Die Trägerorganisationen geben  
Einblick in ihre Angebote

### Dienstag, 22. September 2026

18–19.30 Uhr | Brugg

#### **WECHSELJAHRE UND PSYCHISCHE GESUNDHEIT**

Vortrag und Fragerunde.  
Im Anschluss läuft im Kino ein  
passender Film.

### Samstag, 26. September 2026

9 – ca. 12.30 Uhr | Aarau

#### **TAG DER ÄLTEREN MENSCHEN: «GRAUE HAARE – BUNTE KÖPFE»**

Podiumsgespräch, musikalisches  
Intermezzo, Marktstände

### Montag, 28. September 2026

17.30–19 Uhr | Aarau

#### **DEPRESSION IM ALTER – ERKENNEN, ANSPRECHEN, BEGLEITEN**

Vortrag, Podium, Austausch

### Mittwoch, 30. September 2026

18–19 Uhr | Lenzburg

#### **PSYCHISCHE GESUNDHEIT IM WANDEL DER ZEIT**

Referat von Dr. med. Werner Bartens,  
danach moderierter Austausch

## Oktober 2026

### Donnerstag, 8. Oktober 2026

17.30–19 Uhr | online via MS Teams

#### **KÖRPER-KOPF-KLICKS: SELBSTWERT, EMOTIONEN & ESSEN IM EINKLANG**

Onlinevortrag und Austauschgruppe

### Samstag, 10. Oktober 2026

ab 6.30 Uhr | Baden nach Windisch

#### **LAUF FÖR DIE, WO NÜM MÖGED**

Sensibilisierungsmarsch: gemeinsam  
unterwegs für die Suizidprävention

### Mittwoch, 14. Oktober 2026

18–20 Uhr | Rheinfelden

#### **FLUCHT UND TRAUMA – WIE KÖNNEN WIR MEN- SCHEN STÄRKEN?**

Vortrag mit praktischem Input

### Donnerstag, 15. Oktober 2026

18–20 Uhr | Aarau

#### **ANOREXIE UND ADIPOSITAS VORBEU- GEN UND BEHANDELN**

Zwei Referate à 30 Minuten mit  
anschliessendem Austausch und  
Beantwortung von Publikumsfragen

### Mittwoch, 21. Oktober 2026

19–21 Uhr | Aarau

#### **ERFOLGSGESCHICHTEN – ERFOLG HAT VIELE GESICHTER**

Podiumsdiskussion und World-Café  
zum Mitmachen

### Donnerstag, 22. Oktober 2026

11.30–13.30 Uhr | Aarau

#### **LEBENSÜBERGÄNGE VON JUNGEN MENSCHEN AKTIV GESTALTEN**

World-Café

### Donnerstag, 29. Oktober 2026

18–20 Uhr | Windisch

#### **TRAUMAFOLGE- STÖRUNG UND DEPRESSION: VOM ÜBERLEBEN INS LEBEN**

Referate, Podiumsgespräch und  
offene Diskussionsrunde

### Freitag, 30. Oktober 2026

12–16 Uhr | Baden

#### **WAS SCHIEBST DU AUF DIE LANGE BANK?**

Öffentliche Strassenaktion

### Freitag, 30. Oktober 2026

14–16.45 Uhr | Aarau

#### **WENN ICH FÜR ANDERE DA BIN: ANLASS FÜR ANGEHÖRIGE (65+)**

Referat, Austausch mit Betroffenen,  
Marktstände

### Freitag, 30. Oktober 2026

19–21 Uhr | Aarau

#### **SPIRITUAL CARE VON A BIS Z**

Referat mit anschliessender Diskussion

Bitte vor dem Event nochmals [ag.ch/aktionstage](https://www.ag.ch/aktionstage) und die Website(s)  
der jeweiligen Organisation(en) besuchen.